

DROGA DO ZDROWIA

NUMER 3 MARZEC 1937 ROK

DROGA DO ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA
SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

»A kto w początkach nie zabiega złemu	M A R Z E C NUMER 3 ROK VII	Ten jest sam winien nieszczęściu swojemu«. *Jan Kochanowski*

WYCHOWANIE DZIECKA

PIĘCIOLETNIA Haneczka chce być pomocna mateczce, która przyrządza podwieczorek w kuchni. Haneczka ciągnie po ziemi za duży na jej dziecinne ręce obrus. Wchodzi na stołek rozściela obrus na stole. Ustawia filiżanki, spodeczki. Trrach, jeden spodek leży stłuczony na ziemi. Łyżeczki i serwetki, leżą krzywo i nie na odpowiednich miejscach. To nic, Haneczka nie przejmuje się tym, nakrywa pierwszy raz i myśli, że tak być powinno. A kiedy słyszy kroki matki biegnie do niej radośnie wołając:

— Matusiu, matusiu możesz sobie odpocząć, popatrz jak pięknie nakryłam.

Matka spogląda na pomięty obrus, na skorupy leżące na podłodze i nieprawidłowo poukładane łyżeczki i filiżanki.

— Coś ty zrobiła Haneczko ze świeżym obrusem, jak to nakryte? Marsz do zabawek, to nie dla ciebie robota, ty się na tym nie rozumiesz.

Małe ręce, które chciały być pożyteczne zostały szorstko odsunięte.

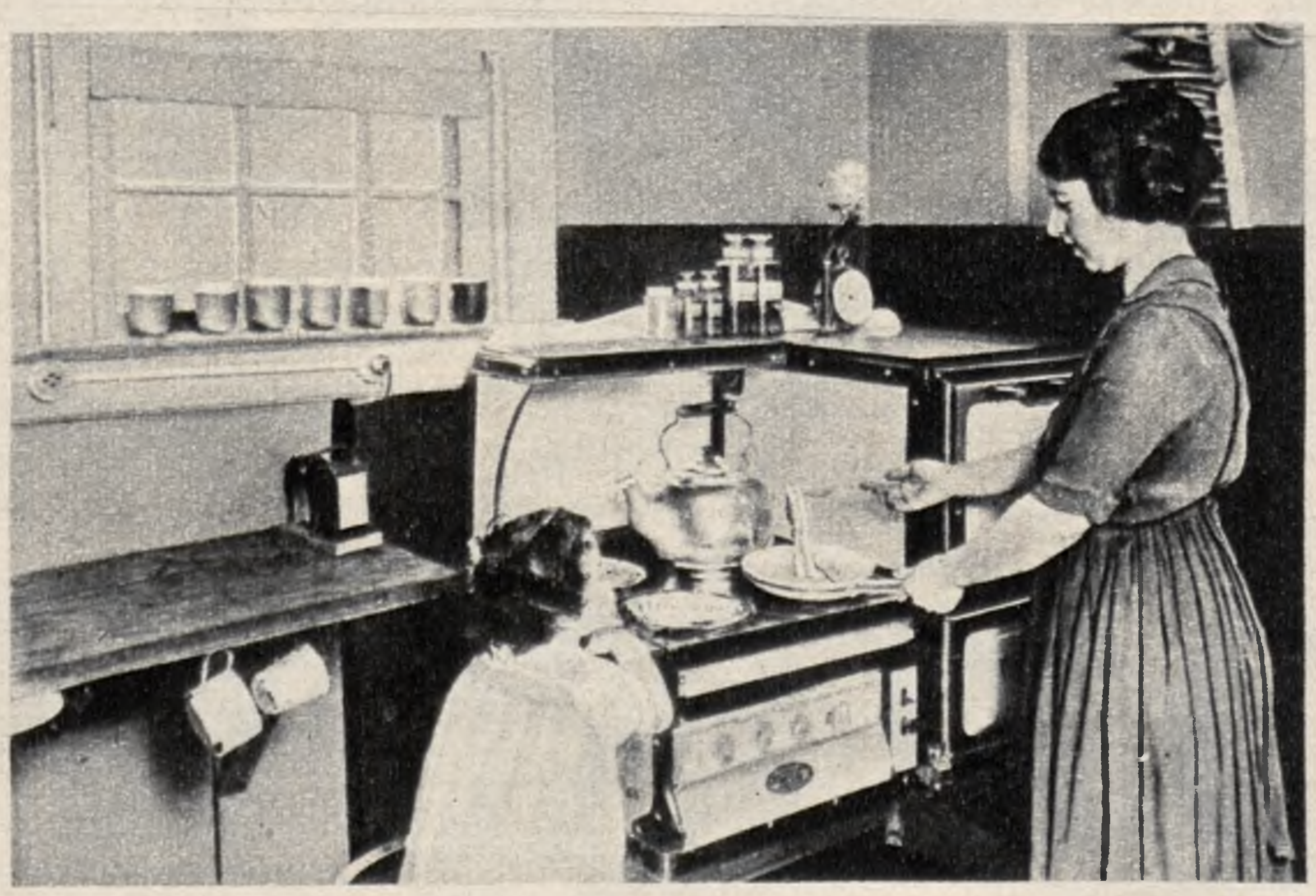
— Ty tego nie rozumiesz — powiedziała matka po prostu.

Siedmioletni Jędruś włącza aparat radiowy i stara się szukać fali, na której grałaby muzyka. Tymczasem aparat radiowy piszczy, ryczy. Ojciec zdenerwowany zrywa się z krzesła:

— Zostaw, nie kręć, to nie dla dzieci, ty się na tym nie rozumiesz.

Klaps na rękę i Jędruś ze łzami w oczach oddala się.

Matka, ojciec, którzy nigdy nie mają czasu aby dziecku wytłumaczyć coś raz należycie. A tu dziecięcy umysł z uporem i wytrwałością wymyśla wciąż coś nowego. Dziecko chce wejść w zewnętrzny świat dorosłych. Wieczna chęć stania się użytecznym. A za to stale słyszy — ty tego nie potrafisz, ty się na tym nie rozumiesz. — W kieracie dnia codziennego zapominają rodzice, że dziecko podobne jest roślinie świeżo wsadzonej w grunt. Tak jak roślina, kiedy poczyna się rozwijać potrzebuje ono podpory. Rodzice często nie zdają sobie sprawy, jak niebezpiecznym jest dla





dziecka jedno obojętnie rzucone zdanie — ty tego nie rozumiesz. — Wyrastają potem z tych dzieci ludzie, którzy idąc w życie stają się niezaradni, dlatego że w dzieciństwie popełniono błąd, który bardzo trudno później naprawić.

Dużo prościej byłoby, w naszych dwu przykładach, gdyby matka opanowawszy swoje nerwy z powodu stłuczonego talerzyka i zmiętego obrusa, pokazała Haneczce spokojnie raz i drugi jak powinno nakrywać się do stołu. Dziecko ma świetną pamięć i uczy się szybko. Albo kiedy nie ufa zgrabności córeczki dała jej do wycierania łyżki czy kazała otrzeć z kurzu krzesła, by dać dziecku jakiekolwiek zajęcie, zajęcie starszych. Pięcioletnie dziecko odsuwa pomału zabawki na bok, obserwuje starszych i stara się ich naśladować i być użytecznym.

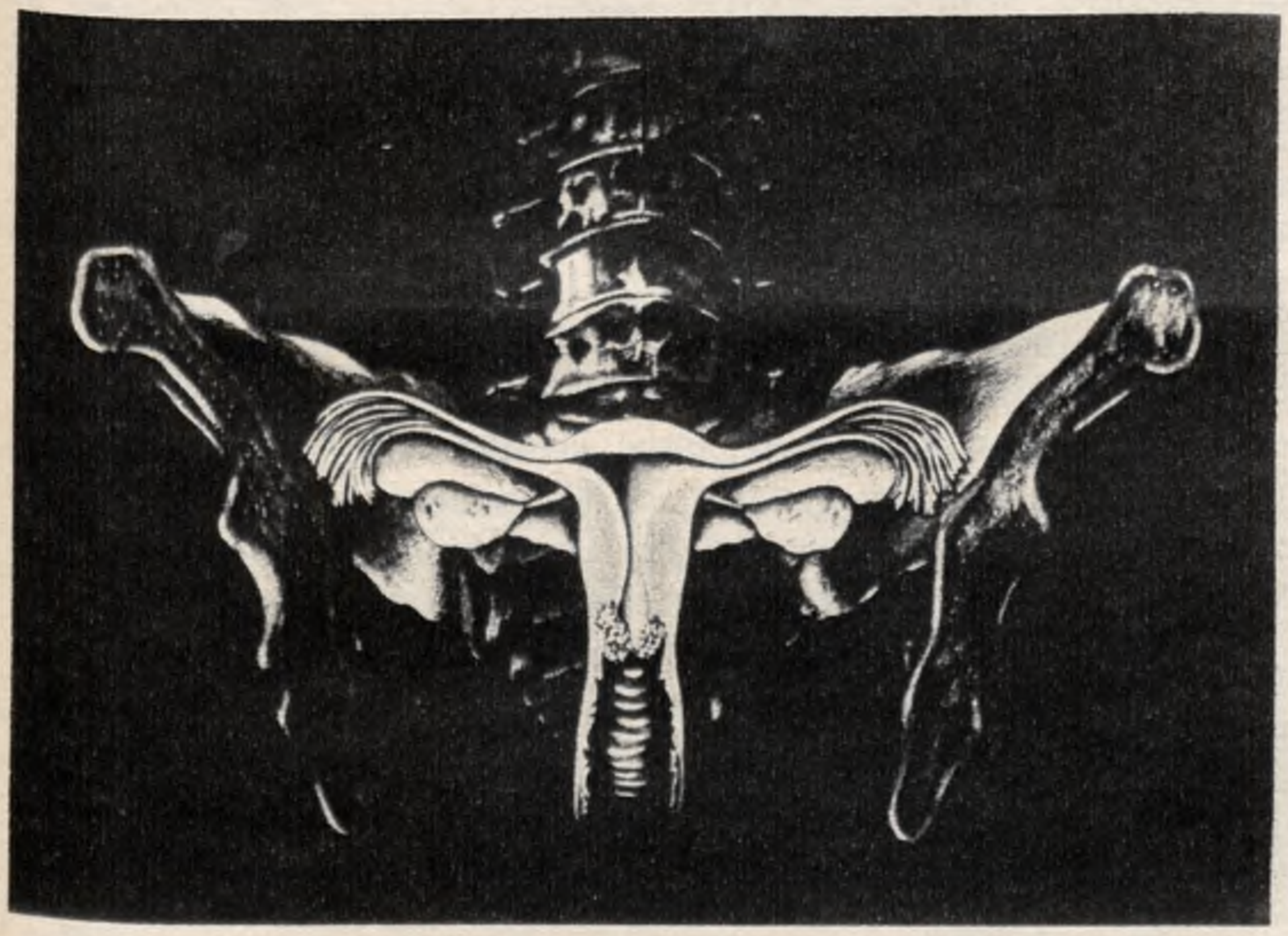
Gdyby ojciec nie krzyknął na Jędrusia, tylko wziął go na kolana i wytłumaczył mu rzeczowo i dostępnie zewnętrzne tajemnice aparatu radiowego. Bo malca nie obchodzą jeszcze niewidzialne cuda w atmosferze, dla niego aparat radiowy znaczy tyle co patefon. Lecz chciałby go również jak tamten umieć puścić w ruch. Ten krótki wykład zbliżyłby bardzo ojca do syna. I takie postępowanie rodziców wytworzyłoby serdeczne uczucie dzieci do nich, byłoby może ścieżką dla dziecka, ścieżką którą biegłoby w każdej tragedii dziecięcego serca a przyjaźń rodziców byłaby pewnym i mocnym portem. Pozwólcie więc dzieciom być użytecznymi. Traktujcie ich drobne prace poważnie, tak jakbyście potraktowali pracę dorosłego. Jeśli zrobią coś źle, czy na odwrót, nie odsuwajcie ich zniechęconym gestem. Wytłumaczcie i poprawcie ich błędy, lecz nigdy nie dajcie do zrozumienia, że są nieużyteczne. Mieć dzieci, znaczy mieć obowiązki, ale nie tylko zewnętrzne lecz i wewnętrzne. Spójrzcie w jasne pytające oczy dziecięce i poświęćcie choćby kilka chwil dziennie duszy dziecka. Dzieci te kiedyś dorosną staną się ludźmi, którzy będą musieli walczyć z przeciwnościami życia, trzeba je na to umiejętnie przygotować. *C. B. L.*

RAK U KOBIET

DO tej chwili, mimo wielkich wysiłków i badań, pochodzenie raka nie jest ustalone — wszyscy jednak wiedzą coś niecoś o tej chorobie, która porywa tyle ofiar, i wszyscy drżą przed nią z trwogi.

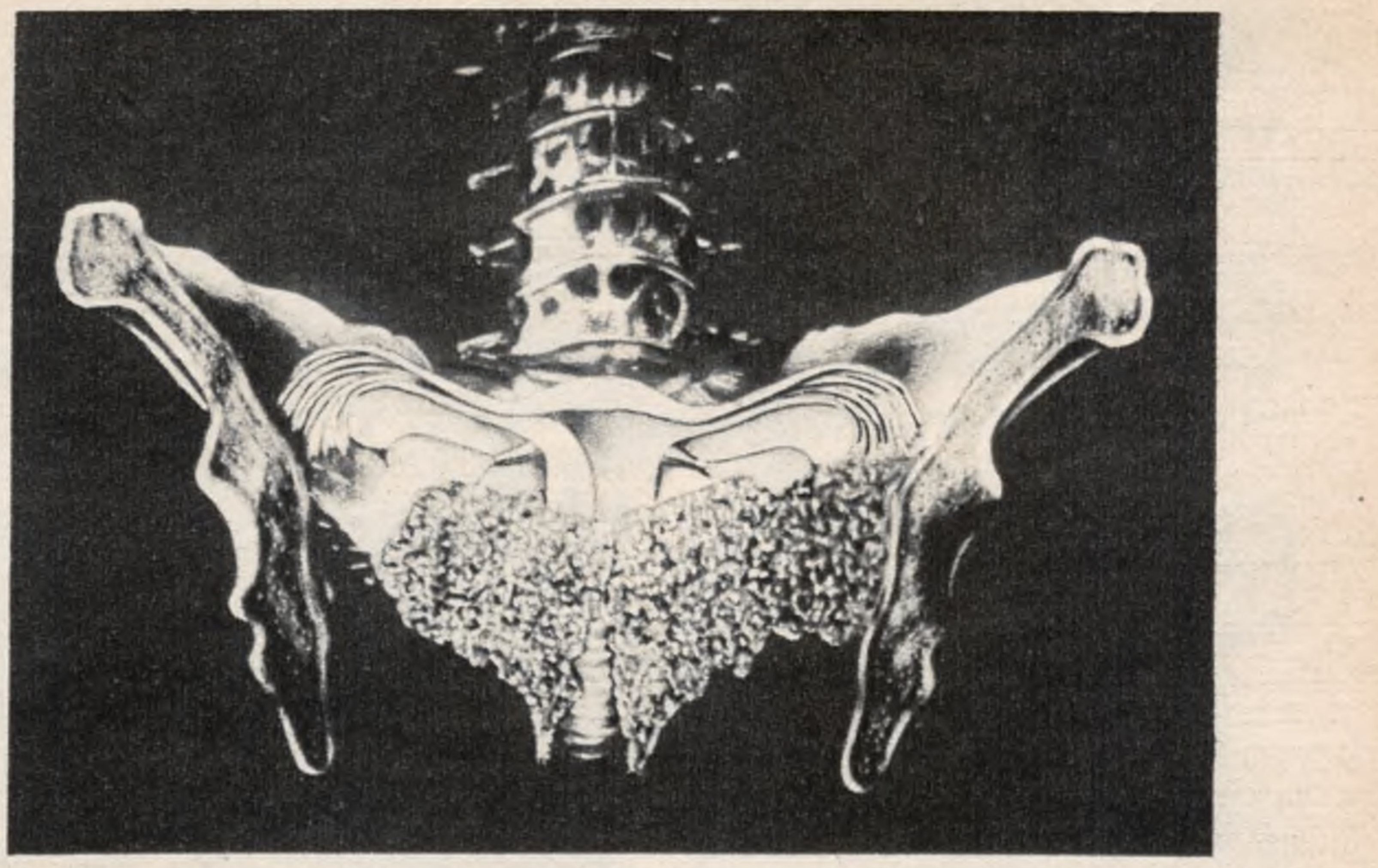
Laicy wytwarzają sobie o niej nieco przesadne pojęcie, mniemają bowiem, że rak jest chorobą z reguły nie uleczalną. Boją się go zwłaszcza kobiety, które wyobrażają sobie, że osoba u której stwierdzono raka, jest z góry skazana na śmierć w wielkich cierpieniach. Pojęcie to jednak nie odpowiada rzeczywistości, rak bowiem stwierdzony w odpowiedniej chwili, to jest w pierwszym stadium choroby, da się wyleczyć, czy to za pomocą radu lub zabiegu chirurgicznego, czy też za pomocą prześwietlań promieniami Roentgena.

Trudność polega na tym, aby przypadek dość wcześnie rozpoznać. Trudność ta u kobiet występuje w cięższej postaci, rak bowiem u nich często umiejscawia się w taki sposób, że przez długi czas nie wywołuje bólów i nie daje wyraźnych objawów, dlatego każda rozsądna kobieta powinna się bacznie obserwować i przy pierwszej niepokojącej oznace zwrócić się do lekarza o poradę. Nie należy jednak tracić głowy w tym wypadku, i oddawać się rozpaczy. Powtarzamy raz jeszcze, że rak jest uleczalny, chodzi tylko o to, by go na czas spostrzec i usunąć. Aby tę samoobserwację kobietom ułatwić, podamy tu kilka koniecznych wskazówek.



Rak szyjki macicy w początkowym okresie

Najpierwsze oznaki rozpoczynającego się raka są zupełnie wyraźne i każda uważna kobieta może spostrzec je wtedy, gdy jeszcze jest czas na ratunek. W początkowym stadium rak macicy nie daje bólów, co może wprowadzać w błąd, ale już zaburzenia w miesiączkowaniu, nie regularne pojawiania się periodu, zatrzymywanie na okres paru tygodni, a zwłaszcza przerwa parodniowa, po której znów pojawia się krwawienie — wszystkie te objawy są groźnym upomnieniem, które wskazują na raka i zmuszają do poszukania natychmiastowej interwencji lekarza. Niepokojącym jest również fakt, jeżeli period pokaże się znowu po paroletniej przerwie. Wówczas krwawienie nie musi być duże — wystarczy parę kropel. Bardzo podejrzane są również wycieki ropne i cuchnące. Lekkie krwawienie występujące po stosunku małżeńskim, lub po przestrzykiwaniu powinno kobiecie dać wiele do myślenia i skłonić ją do



Rak szyjki macicy nieleczony, szerzy się na otaczające tkanki

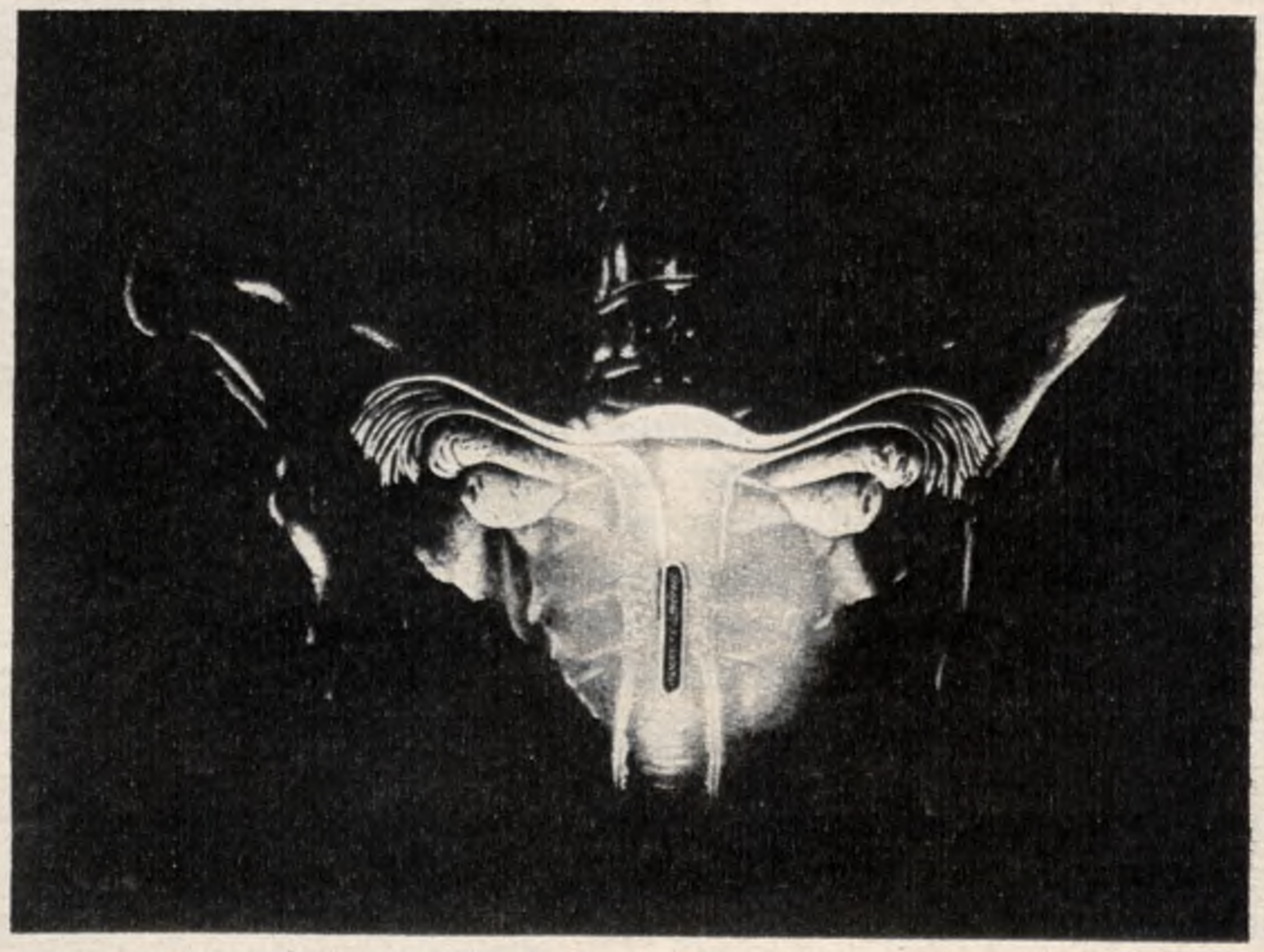
pójścia do lekarza. Tylko dobry specjalista może ocenić, czy jest to nieszkodliwe zaburzenie, czy też zaczątki raka.

Równie baczną uwagę powinna kobieta zwracać na każdy nienormalny proces, zachodzący w gruczołach piersiowych. Jeżeli zauważy w jednej, lub obu piersiach jakieś zgrubienie, „gruzełki" jakby się wyraził laik, niech natychmiast idzie do lekarza po radę. Groźnie zwłaszcza przedstawiają się słabo ograniczone guzkowate miejsca, gubiące się w głębi piersi, zazwyczaj zupełnie niebolesne. Niekiedy występują na piersi miękkie obrzmienia, również niewrażliwe, w których po nacisku palcem pozostaje przez dłuższy czas zagłębienie. Czasem znów nienormalne naciąganie skóry na piersi może być oznaką bardzo wczesnego okresu choroby.

Wysoce niepokojącym objawem są powiększone gruczoły pachwinowe i na zewnętrznym skraju mięśnia piersiowego. Bolesność piersi również może wskazywać na raka, choć najczęściej wypływa z innych mniej groźnych źródeł.

Kobieta, która zauważy którąś z opisanych oznak u siebie, powinna natychmiast udać się do lekarza, w przeświadczeniu, że szybki ratunek nie tylko usunie źródło cierpienia, lecz powróci jej pełne zdrowie. Prawdziwie groźnym, pociągającym za sobą wielkie cierpienia i śmierć nieuchronną jest rak zaniedbany i zbyt późno stwierdzony. Dlatego wszystkie kobiety w pewnym okresie życia muszą dokładnie obserwować stan swego zdrowia i nie lekceważyć najmniejszej anormalności, zawsze jednak należy pamiętać o tym, że każdy rak początkujący leczy się łatwo i nie zostawia po sobie żadnych śladów upośledzających zdrowie.

Dr Maria Gołębiowska



Leczenie raka macicy promieniami radu: rurka z radem założona do szyjki macicy, naciek rakowy zmniejsza się



UNIKAJCIE KATARÓW I PRZEZIĘBIEŃ!

„ACH“ — mawia często zakatarzony człowiek, wycierając nos z rozmachem — „cóż mi przyjdzie z tego, że będę chronił się przed zaziębieniem — przecież i tak wiem ze statystycznych danych, iż każdy z nas przeciętnie trzy do czterech razy w roku musi zapaść na katar czy grypę“.

Jest to jednak mylne rozumowanie. Uważne śledzenie statystyki wielu chorób wykazuje, że ilość ich i nasilenie zmienia się i ulega poprawie w miarę poznania ich natury i stosowania odpowiedniego leczenia. Ten sam proces może z biegiem czasu nastąpić i w stosunku do kataru, a indywidualna aktywność i rozsądne postępowanie może wiele zdziałać w tym kierunku.



Katar, zajęcie nosa i najbliższych okolic jest lekką infekcyjną chorobą. Zarazki, osadzając się na błonie śluzowej, mogą tam długo nieszkodliwie bytować; rozwijają się jednak intensywnie z chwilą, gdy organizm wskutek przeziębnięcia straci normalną odporność.

Hartowanie się jest środkiem skutecznie zapobiegającym przeziębieniom, nie zawsze jednak można je stosować i nie w ten sam sposób dla każdego; są ludzie którzy dostają kataru gdy im ktoś w twarz kichnie, czy kaszlnie, inni wtedy, gdy narażą się na działanie zimnego powietrza. Przemoczenie nóg powoduje zapalenie gardła, przegrzanie zaś ciała, a potem nagłe ochłodzenie, może pociągnąć za sobą katar grubego jelita. Powinniśmy zatem zwracać baczną uwagę na rodzaj ubrania i stosować je do pogody, a nie do kalendarza. Hartowanie organizmu nie tyle polega na zabiegach wodoleczniczych, ile na rozsądnym korzystaniu ze świeżego powietrza. Jest faktem nie ulegającym wątpliwości, że chłodne mieszkanie sprzyja bardziej zdrowiu niż zbyt ogrzane. Odnosi się to zwłaszcza do pokojów sypialnych.

Jeżeli mamy kontakt z osobami kaszlącymi lub zakatarzonymi, powinniśmy dezynfekować jamę ustną za pomocą częstych przepłukiwań ust i gardła. Tę samą usługę oddają odpowiednie kołaczyki zawierające środki odkażające.

Katar może stać się groźny, o ile zaatakuje zatoki czołowe, lub jamę Highmora, toteż powinniśmy starać się zlikwidować go jak najwcześniej. Leczenie kataru polega na dostarczeniu jak największej ilości ciepła. Osiągniemy to przez położenie się do łóżka na kilka dni. Na noc najlepiej wypić parę filiżanek gorącej herbaty, lemoniady lub naparu kwiatu lipowego. Gorące mleko z masłem, jeden z prastarych środków rozgrzewających, również odznacza się znakomitym działaniem. Leczenie to wywołuje żywe krążenie krwi i obfite poty, pobudza przy tym działanie nerek, co się przyczynia do usunięcia z organizmu zarazków chorobowych.

W razie bólu gardła lub kłucia w płucach, dobrze jest położyć kompresy wysychające. Bóle grubego jelita, spowodowane przeziębieniem uspakajają doskonale gorące okłady, na przykład butelka z gorącą wodą. Zaczynające się przeziębienie można przerwać podaniem na noc 1 ½ kropli jodyny na pół szklanki wody lub mleka. Nazajutrz rano można ten zabieg powtórzyć. Działanie jodyny nie jest dotąd dokładnie wyjaśnione, praktyka jednak przekonała nas o doskonałych skutkach.

Dr Kossakowski

GDZIE DROGA DO SZCZĘŚCIA?

Przeznaczeniem kobiety jest zostać żoną i matką. Każda dziewczyna ma obowiązek przygotowania się do swego przeznaczenia, aby mogła zadaniom swym podołać i wykonać je jak najlepiej. Od duchowego i fizycznego zdrowia kobiety i od jej dzielności życiowej zależy nie tylko jej własne szczęście, ale także szczęście całego jej domu, całej rodziny. Kobieta rozporządza największą częścią dóbr narodowych, które codziennie drobnymi sumami przechodzą przez jej ręce. Jeżeli nie umie nimi gospodarzyć, źle zaczyna się dziać koło niej: „gospodyni więcej wyniesie z domu w fartuchu, niż gospodarz wywieźć potrafi czwórką koni", jak mówi stare przysłowie.

Każda kobieta, bądź to pracująca zarobkowo, bądź też prowadząca gospodarstwo, powinna przejść szkołę praktycznego gospodarczego wychowania; każdej się to przyda...

Matka jest krzewicielką życia, jest zaczątkiem przyszłych pokoleń, jest tworzycielką duszy nowych pokoleń.

Zdrowie męża i żony jest podwaliną szczęścia małżeńskiego. Zdrowy człowiek posiada zwykle zdrowy rozum, siłę, wesołość, wnosi do wspólnego życia zadowolenie i szczęście, a swym dzieciom może dać możność szczęśliwego rozwoju.

Niektóre choroby mogą przejść z żony na męża i odwrotnie. Ale jeszcze gorzej, gdy przechodzą z rodziców na dzieci i szkodzą dzieciom w ich rozwoju. Do chorób, które szczęście małżeńskie burzą, należą gruźlica, choroby weneryczne i umysłowe.

Największym niebezpieczeństwem dla szczęścia małżeńskiego jest alkohol. Niszczy on zawsze harmonię rodzinną. Dzieci alkoholików często bywają małowartościowe i dzieci poczęte w stanie podniecenia alkoholem. Dlatego strzeżcie się alkoholu.



Voigtländer Superb Heliar 1:3,5

Obowiązkiem każdego prawego człowieka jest upewnić się, czy może założyć rodzinę. Tylko lekarz może orzec, czy dany człowiek jest zdrowy, można bowiem chorować, nie wiedząc o tym.

Narzeczeni powinni pójść do lekarza w celu zbadania. Jeszcze lepiej, gdy stanie się to przed zaręczynami. Jeżeli lekarz będzie odradzał małżeństwo, należy wziąć to pod uwagę. Może lekarz poda sposób leczenia, który by umożliwił późniejsze małżeństwo.

Najlepiej udać się do poradni małżeńskiej, gdzie lekarze-specjaliści mądrze doradzą każdej parze.

Nie żałuj dzieciom słońca, powietrza i ruchu!



Voigtländer Superb Heliar 1:3,5

X ZASAD ZDROWIA NASZYCH CZYTELNIKÓW!

1. Wzmocnienie organizmu przez sen przeciętnie od 7—8 godzin.
2. Dalsze spacery na powietrzu o każdej porze roku.
3. Przewietrzanie mieszkań w zimie i sypianie przy otwartych oknach podczas lata.
4. Codzienne zmywanie całego ciała zimną wodą.
5. Gimnastyka poranna.
6. Słoneczne i rzeczne kąpiele.
7. Uprawianie sportów letnich i zimowych.
8. Przynajmniej raz w tygodniu ciepła kąpiel, celem gruntownej czystości skóry.
9. Higiena jamy ustnej, mycie zębów rano i wieczór szczoteczką z proszkiem.
10. Przed każdym jedzeniem umyć ręce.

Antonina Nowakowska, Piotrków, ul. Tomickiego 22.

Ofiara głupoty i niedbalstwa

Z PAMIĘTNIKA LEKARZA

Sala operacyjna. Na stole leży młoda kobieta, blada, jak opłatek, koło niej skupieni lekarze wykonują zabieg — transfuzję krwi. Zabieg ten polega na przelewaniu krwi z żyły człowieka zdrowego do żyły człowieka, który tej krwi ma za mało. W ten sposób ratuje się ludzi, którzy z powodu silnych krwotoków lub innych przyczyn, utracą tak wiele krwi, że ich organizm nie jest w stanie tej utraty wyrównać.

Tętno słabe, resztki życia tylko kołaczą się w chorej, której próbujemy to życie uratować.

Niestety, wszelkie wysiłki są daremne. Serce zwolna przestaje bić i wszystko się kończy. Stoimy bezradni, nie mogąc już nic pomóc.

Za późno. Czemu nie przywieziono jej wcześniej, gdyby parę godzin, gdyby choć godzinę wcześniej!

Historia jest krótka i wymowna.

W pewnym skromnym domku w naszym mieście miało przyjść na świat dziecko — .Wszystko było przygotowane na przyjęcie małego członka rodziny. Przyszła akuszerka, zasiadła przy chorej i czeka. Poród trwa, idą mocne bóle, jeden za drugim, wreszcie dziecko się rodzi. Ale po porodzie zaczyna się krwotok. Krew płynie, płynie, a akuszerka kąpie dziecko, ubiera je, kładzie do kołyseczki i czeka spokojnie. „A cóż to, pokrwawi pani troszkę i przestanie". „Przy porodzie krwawienie musi być, wiadomo".

Wobec tych zapewnień, domownicy rozchodzą się do swoich zajęć, uspokojeni, położnica leży cicho w łóżku i krwawi dalej. Jest coraz bledsza i słabnie. Ale to nic, nikt nie zwraca na to uwagi. Mijają godziny — mija dziesięć godzin!!

Czy do wiary?

Po dziesięciu godzinach krwotoku — akuszerka poczuła się lekko zaniepokojona. „Możeby tak doktora"?

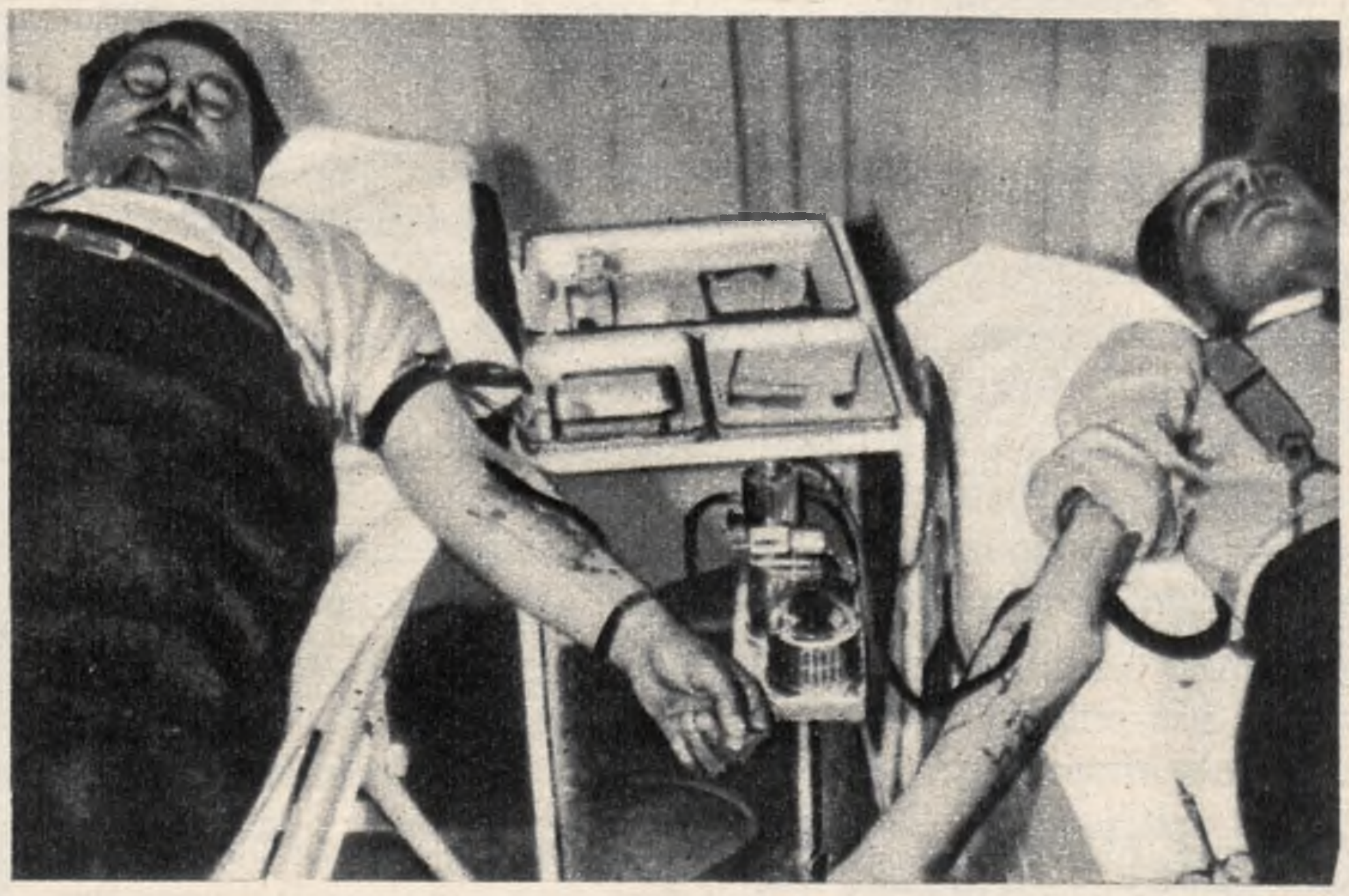
Przychodzi doktór — przerażony stanem chorej, każe ją natychmiast przewieźć do szpitala. Resztę już wiemy. Było za późno.

Niepotrzebnie zmarnowano życie 23-letniej kobiety i osierocono maleństwo — dwie ofiary bezgranicznej ludzkiej głupoty i niedbalstwa.

I pomyśleć, że takie rzeczy dzieją się w dużym mieście, gdzie na każdej ulicy mieszka przynajmniej jeden lekarz i w rodzinach ubezpieczonych, którzy przecież tę opiekę lekarską mogą mieć za darmo i każdej chwili na zawołanie.

Doprawdy, że trudno w to uwierzyć i nie można łatwo pogodzić się z takim lekceważeniem ludzkiego życia.

Lekarz J. B.



Przelewanie krwi

SKROFULOZA U DZIECI

POPULARNE określenie „skrofuliczne dziecko", nie zawsze odpowiada tej rzeczywistości, którą lekarz zwie skrofulozą dziecięcą. Często matka przyprowadza dziecko i mówi: „moje dziecko ma skrofuły". Badanie jednak nie raz wykazuje że cierpi ono na zupełnie inną przypadłość, na anemię, brak apetytu, skłonność do kataralnego zajęcia dróg oddechowych, lub jakąś skazę neuropatyczną. Jeżeli do tych objawów dołączy się jeszcze obrzmienie na szyi, spowodowane stanem kataralnym — rozpoznanie dla laika zdaje się nie ulegać wątpliwości.

Objawy te jednak nie mają nic wspólnego z rzeczywistą skrofulozą. Dzisiaj pod tą nazwą rozumiemy zdecydowany obraz chorobowy, spotykany u dzieci gruźliczych, odznaczający się wielką wrażliwością skóry i śluzówki. Występuje on zwłaszcza u dzieci żyjących w złych warunkach higienicznych i materialnych.

Skrofuloza występuje jako: 1) zmiany skóry i śluzówki, 2) zmiany w gruczołach, 3) zmiany w kościach.

Podamy tutaj dokładny obraz każdego poszczególnego wypadku:

1) Skóra i śluzówka. Przy gruźliczym procesie występują wyrzuty na twarzy dziecka (wyprysk), zapalenie błon śluzowych nosa, przy silnym wydzielaniu śluzu (chroniczny katar). Stały wypływ śluzu drażni i powoduje zapalenie skóry górnej wargi, usta nabrzmiewają. Dalej pojawia się zapalenie spojówek czasem tak silne, że dziecko nie może otworzyć oczu i światło je razi. Zdarza się również zapalenie gruczołów powonienia.

2) Gruczoły: Gruczoły na szyi i podszczękowe puchną silnie. Z czasem miękną, pękają, przy czym następuje wyciek ropny. Schorzeń gruczołów płucnych nie zaliczamy już do skrofulozy.

3) Kości: Tutaj zaliczamy przede wszystkim schorzenia kości rąk i nóg zwłaszcza palcy. Skrofuloza lubi atakować palce u obu rąk na raz. Odznacza się tym, że chory może zachować dobre samopoczucie, mimo toczącego się procesu.

Schorzenia natomiast skóry, śluzówki i gruczołów wpływają wybitnie na zmianę wyrazu twarzy dziecka i nadają mu specyficzny wygląd. Nabrzmiała twarz i zgrubiałe wargi przypominają odrobinę ryjek świni.

Skrofuloza jest niewątpliwie procesem gruźliczym, nie należy jednak zestawiać jej ze zwykłą gruźlicą, przebieg jej jest bowiem o wiele dobrotliwszy. Częstokroć znika zupełnie wraz ze wzrostem i rozwojem dziecka, jakkolwiek pozostawia nieraz ślady w postaci blizn na kościach i w gruczołach.

Leczenie skrofulicznych dzieci zmierza do realizowania dwóch postulatów: 1) do usunięcia zewnętrznych objawów, 2) do podniesienia ogólnego stanu zdrowia. Ten ostatni punkt odgrywa najważniejszą rolę w leczeniu, bo objawy chorobowe znikają częstokroć samorzutnie z chwilą poprawy ogólnego stanu zdrowia. Naturalne czynniki, takie jak światło, powietrze i słońce działają leczniczo i bardzo skutecznie. Nie należy również lekceważyć wpływu słonych kąpieli, które jednak powinno się stosować tylko za poradą lekarza. Higieniczne warunki i skrupulatna czystość też przyczyniają się bardzo do przyspieszenia leczenia.

Dr. Wład. Margielski.

CHROŃ SIĘ PRZED GRYPĄ

„Droga do Zdrowia" służy Ci kilkoma dobrymi radami, które mogą Cię

UCHRONIĆ PRZED GRYPĄ:

1) **Unikaj przemoczenia lub przeziębienia.**
2) **Ubieraj się ciepło, lecz nie tak, abyś się pocił.**
3) **NIE ODWIEDZAJ LUDZI CHORYCH.**
4) **Nie podawaj ręki na przywitanie.**
5) **Unikaj większych skupień ludzkich.**
6) **Nie pozwalaj kasłać, ani kichać na siebie w tramwajach, czy lokalach, sam kasłaj, przysłaniając usta ręką.**
7) **Unikaj gwałtownych zmian temperatury.**
8) **Płucz gardło kilka razy dziennie roztworem soli** (pół łyżeczki soli na szklankę wody z dodatkiem 5 kropli jodyny).
9) **Unikaj kurzu, zamiataj pokój na mokro!**

IX. WIELKI KONKURS DLA CZYTELNIKÓW „DROGI DO ZDROWIA"

Redakcja „Drogi do Zdrowia" rozpisuje niniejszym konkurs p. t. „ZDROWE DZIECKO".

W konkursie mogą wziąć udział wszyscy Czytelnicy „Drogi do Zdrowia".

Należy nadesłać Redakcji fotografię dziecka, podać nazwisko dziecka, miejsce zamieszkania, wiek i przebyte choroby.

Termin nadsyłania fotografii upływa z dniem 1 maja 1937 r.

Redakcja „Drogi do Zdrowia" ustanawia trzy nagrody za najzdrowiej wyglądające dzieci

1) 20 złotych
2) 10 złotych
3) 5 złotych.

WYNIK KONKURSU „DROGI DO ZDROWIA"

W odpowiedzi na ogłoszenie 8-go Konkursu „Drogi do Zdrowia" na temat „Zalety i niedomagania „Drogi do Zdrowia" nadeszły prace od naszych Czytelników z całej Polski. Materiał był tak obfity, że wymagał kilku tygodni dla zapoznania się z jego treścią i odpowiedniego posegregowania. Wybór tematu okazał się dość szczęśliwy, wywołał bowiem żywą reakcję. Otrzymaliśmy kilka cennych prac i dużo ciekawych uwag, które postaramy się wykorzystać w „Drodze do Zdrowia".

Spośród prac konkursowych Redakcja „Drogi do Zdrowia" uznała za najlepsze prace

1) Mariana Ciepielowskiego z Jedlicza,
2) Mgra Szokalskiego Jana z Warszawy i
3) Jana Ruschila z Krakowa,

którym przyznano następujące nagrody:

p. Ciepielowskiemu zł. 10.—
p. Szokalskiemu zł. 5.—
p. Ruschilowi książkę.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

P. Dr. K. S. Wilno. Prosimy o współpracę. Artykuły honorujemy.

„Ubezpieczony od lat". Chętnie skorzystamy z nadesłanych uwag. Numer okazowy pisma przesyłamy.

P. Dr. Bortkiewicz-Rodziewiczowa, Wilno. Za nadesłane artykuły serdecznie dziękujemy. Prosimy o propagandę pisma na terenie Wilna.

P. Kapitan Teil... Leczeniu psychicznemu poświęcimy wkrótce kilka artykułów.

P. Wanda Korniłowicz, Katowice. Polecamy broszurę „O leczeniu gruźlicy" Jaqueroda. Cena groszy 50. Do nabycia w administracji „Drogi do Zdrowia".

P. J. St. Łódź. „Praca i odpoczynek" prof. Karaffy-Korbutta.

P. Janina Kolska, Warszawa. Higienie pracy umysłowej poświęciliśmy artykuł dość obszerny w Nr. 1 „Drogi do Zdrowia" z r. 1935. O chorobach zawodowych również znajdzie Pani artykuł w „Drodze do Zdrowia" z r. 1935.

P. Sportowiec z Krosna. Dziękujemy za słowa uznania. Nakład „Drogi do Zdrowia" jest o wiele większy, kilkadziesiąt tysięcy egzemplarzy...

Humor to zdrowie

DELIKATNY

Pan R. umarł nagle w podróży w Krakowie. Żona jego mieszka w Poznaniu.

— Trzeba zawiadomić żonę — mówi lekarz do urzędnika pocztowego — ale ostrożnie...

Urzędnik nadał telegram tej treści:

„Mąż pani lekko zaniemógł. Pogrzeb w niedzielę".

SZCZODROŚĆ SZKOTA

Szkot umarł.

— Wszystko co miał — opowiada jeden ze znajomych — zostawił zakładowi dla sierót.

— A dużo tego było?

— A dość! Ośmioro dzieci!...

DOBRA ŻONA

Rzecz dzieje się w Niemczech. Pewien obywatel umarł a wdowa po nim udaje się do zakładu pogrzebowego, żeby zamówić dla męża godne pochowanie.

Pogrzeb pierwszej i drugiej klasy wypada zbyt drogo.

— No to można wybrać jeszcze między trzecią i czwartą klasą — proponuje uprzejmie kierownik zakładu.

— Co czwartą? Za nic się nie zgodzę, żeby mąż mój miał pogrzeb na stojąco. To już niech będzie trzecia klasa.

CO MÓWI TESTAMENT

— Czy wuj wasz miał jeszcze całkiem świeży umysł, jak umierał?

— Tego na razie nie wiemy, bo testamentu jeszcze nie otwarto.

GROŹNE NIEBEZPIECZEŃSTWO

— Matko Boska, zgubiłem swój pulares ze stu złotymi!

— Czy przeszukałeś porządnie całe ubranie?

— Tak, przeszukałem cztery kieszenie marynarki, obie kieszenie kamizelki i jedną kieszeń od spodni.

— No, a drugą kieszeń od spodni?

— Drugiej jeszcze nie przeszukałem, ale nie chcę nawet myśleć o tym, bo jak i tam nie znajdę mego pularesu, to mnie zaraz szlak trafi.

PRZEZORNOŚĆ

— Więzień jest chory, na nieżyt oskrzeli — stwierdza lekarz więzienny.

— Czy stan jest poważny? — zapytuje dyrektor więzienia.

— Nie, ale pacjent musi pozostać w pokoju.

UDOBRUCHAŁ JĄ

— Wstydź się Heniu, jak możesz dopiero wczesnym rankiem do domu wracać! Przez Ciebie całą noc oka nie zmrużyłam!

— No, uspokój się Maryniu, ja przecież także!

WYŁĄCZENIE

— Doktór powiedział, że grozi mi zajęcie prawego płuca.

— No przepisz je pan czym prędzej na żonę.

CZY WIESZ ŻE...

Szpital podziemny. W Pradze ma powstać szpital podziemny na wypadek wojennych ataków powietrznych. Ma obejmować kilkaset łóżek. Byłby to pierwszy na świecie szpital tego rodzaju.

Gdzie jest największa śmiertelność? Przegląd statystyczny dotyczący miast i krajów z największą i najmniejszą śmiertelnością za r. 1933/34 stwierdza, że najmniejszą śmiertelność wykazują: Holandia, Kanada i Nowa Zelandia z 8—9 wypadkami śmierci na tysiąc mieszkańców. Na drugim miejscu stoją Niemcy i Szwajcaria z liczbą około 11 na tysiąc. Największą śmiertelność wykazują: Rumunia (18.7 do 20.7), Meksyk (25.7) i Chile z 26.8 na tysiąc. Co się tyczy miast, to szczególnie długim życiem cieszą się mieszkańcy miasta Winnipeg w Kanadzie i niektórych miast holenderskich; tutaj cyfra śmiertelności wynosi tylko 6.7. Natomiast w Maladze (Hiszpania) Atenach i Lizbonie śmiertelność wyraża się cyfrą 18 do 22 na każdy tysiąc mieszkańców. W pozaeuropejskich miastach: Santiago (Chile), Suez (Egipt) i Nagpur (Indie bryt.) wzrasta stopień śmiertelności nawet do wysokości od 31 do 50 na tysiąc mieszkańców.

Dania wykazuje najmniejszą śmiertelność na gruźlicę. Śmiertelność na gruźlicę w Danii wynosi 51,5 na każde sto tysięcy mieszkańców. W ten sposób ma Dania najmniejszą śmiertelność gruźliczą w Europie, zająwszy miejsce Holandii, która z cyfrą śmiertelności 52,5 stoi obecnie pod tym względem na 2 miejscu.



Płyta Geaverta



Papier Leonar Hauffa

RYŚ I IRENKA

codzień rano
w oknie klęka
przed szybą szklaną,
i wypatruje, i czeka,
kiedy wiosna nadejdzie z daleka.
Już się im zima sprzykrzyła
choć zabawna jest i miła,
chociaż mieli łyżwy, narty,
i jeździli na nich nie na żarty.
Z wiosną przyjemności będzie tyle —
można łapać do siatki motyle,
zbierać kwiatki ślicznie pachnące
na puszystej łące...
Albo schronić się przed słońca spieką
nad srebrną rzeką...
— — — — — — — — — — — — — — —
Mama myśli: — jak to będzie zdrowo,
gdy dzieciaki me z odkrytą głową
bawić będą się wciąż na swobodzie,
lub hartować w chłodnej, rzecznej wodzie.
Mama dobrze wie, że słońce, woda,
Irce i Rysiowi zdrowia doda,
że największa to jest radość matki,
widzieć zdrowe i szczęśliwe swoje dziatki.

Z. H.



Papier Leonar Hauffa

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. numer pojed. 20 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków ul. Batorego 3. Telef. 150-80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie